

10-steps rehabiliteringsprogram för skadade fotbollsspelare

- Starta på steg 1 när spelaren kan gå utan smärta och håla.
- Gå vidare i stegen när övningen kan genomföras utan smärta eller svullnad från skadad kroppsdel. Vid smärta eller svullnad; återgå till tidigare symtomfri nivå och återta progress vid ett senare tillfälle.
- Starta övningarna med lågt tempo och öka hastigheten efter hand.
- Steg 1 - 7 är individuella övningar; steg 8 initialt som individuella övningar och sedan med lagkamrater. Först när övningar 1 - 8 kan genomföras i full hastighet utan symptom tillåts återgå till full kollektiv träning, steg 9, då kontaktmoment (tex tacklingar) introduceras.

